Finding the words starting a conversation when your cancer has progressed

जब आपका कैंसर बढ़ गया हो तो बातचीत प्रारंभ करने के लिए शब्दों को खोजना

अभिस्वीकृतियाँ

नेशनल ब्रेस्ट एंड ओवेरियन कैंसर सेंटर (National Breast and Ovarian Cancer Centre NBOCC)* उन सारे लोगों और समूहों की सहायता और इनपुट को कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार करता है जिन्होंने इस गाइड के विकास में योगदान दिया।

यह गाइड बहु-विषयक संदर्भ समूह द्वारा विकसित की गई थी:

डॉ. जूली थॉम्पसन (चेयर)	मैनेजर प्राइमरी केयर, NBOCC
एसोसिएट प्रोफेसर कैटी क्लार्क	पैलिएटिव केयर फ़िज़िशियन
डॉ. वॉरेन हेरग्रीव्स	ब्रेस्ट सर्जन
मिस सुज़ैन मेलिया	उपभोक्ता प्रतिनिधित्व
डॉ. डोना मिल्ने	वरिष्ठ चिकित्सकीय शोधकर्ता, नर्सिंग
प्रोफेसर जैफ़ मिचल	प्रोफेसर ऑफ़ जनरल प्रैक्टिस एंड पैलिएटिव केयर
डॉ. डैब्रा नीशम	गायनीकोलोजिकल ऑंकोलोजिस्ट
मिस मेरी पोला-माउंटर	उपभोक्ता प्रतिनिधि
डॉ. कैथेरन शैनन	मेडिकल ऑंकोलोजिस्ट
मिस डायेन शोर	उपभोक्ता प्रतिनिधि
एसोसिएट प्रोफेसर जेन टर्नर	मनोचिकित्सक
डॉ कैरन लक्सफ़ोर्ड	जनरल मैनेजर, NBOCC
डॉ विविएन मिल्च	सीनियर प्रोजेक्ट ऑफिसर - क्लीनिकल, NBOCC
मिस जेनीस पीटरसन	प्रोजेक्ट ऑफिसर, NBOCC

हम निम्न संगठनों की महिलाओं द्वारा दिए गए योगदान की बहुत कद्र करते हैं जिन्होंने संकेन्द्रित समूहों और इंटरव्यूज़ में हिस्सा लिया:

- ब्रेस्ट कैंसर नेटवर्क ऑस्ट्रेलिया (Breast Cancer Network Australia)
- ब्रेस्ट कैंसर एक्शन समूह, NSW (Breast Cancer Action Group, NSW)
- गायनीकोलोजिकल कैंसर सहायता समूह, कैंसर सहायता केंद्र, सिड्नी एडवेंटिस्ट हॉस्पीटल, NSW (Gynaecological Cancer Support Group, Cancer Support Centre, Sydney Adventist Hospital, NSW)
- द ऑंकोलोजिस्ट यूनिट, द रॉयल वीमेन्स हॉस्पीटल, Vic (The Oncology Unit, The Royal Women's Hospital, Vic)

हम निम्न संगठनों से प्राप्त टिप्पणियों की बहुत कद्र करते हैं:

- कैंसर वॉइसेज़ (Cancer Voices)
- कैंसर काउंसिल ऑस्ट्रेलिया (Cancer Council Australia)
- ब्रेस्ट कैंसर एक्शन समूह, NSW (Breast Cancer Action Group, NSW)
- ओवेरिएन कैंसर ऑस्ट्रेलिया (Ovarian Cancer Australia)

परामर्शदाता: Dr Alison Evans Consulting

*30 जून 2011 को, नेशनल ब्रेस्ट एंड ओवेरिएन कैंसर सेंटर (NBOCC) ने कैंसर ऑस्ट्रेलिया (Cancer Australia) के साथ मिलकर एक राष्ट्रीय एजेंसी, कैंसर ऑस्ट्रेलिया, बनाई ताकि कैंसर नियंत्रण के क्षेत्र में नेतृत्व प्रदान कर सके और कैंसर से प्रभावित ऑस्ट्रेलियावासियों को बेहतर परिणाम प्रदान कर सके।

शब्दों को खोजना

जब आपका कैंसर बढ़ जाए तो बातचीत प्रारंभ करना

मूल रूप से नेशनल ब्रेस्ट एंड कैंसर सेंटर द्वारा विकसित*

बातचीत प्रारंभ करने के लिए शब्दों को खोजना सबसे पहले नेशनल ब्रेस्ट एंड ओवेरिएन कैंसर सेंटर (NBOCC) द्वारा 2010 में प्रकाशित किया गया था*

© Cancer Australia 2012

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

टेलीफ़ोन: 61 2 9357 9400 फैक्स: 61 2 9357 9477 फ्री कॉल: 1800 624 973

वेबसाइट: www.canceraustralia.gov.au

ISBN Print: 978-1-74127-154-6 Online: 978-1-74127-155-3 CIP: 616.99449

यह कार्य कॉपीराइट है। Copyright Act 1968 (कॉपीराइट कानून 1968) के अंतर्गत स्वीकृत उपयोग के अलावा, कोई भी हिस्सा किसी भी प्रक्रिया द्वारा कैंसर ऑस्ट्रेलिया की पूर्व लिखित अनुमति के बगैर पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है। पुनरुत्पादन और अधिकारों से संबंधित अनुरोध और पूछताछ Publications and Copyright contact officer, Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012 को संबोधित होने चाहिये।

अनुशंसित उद्धरण

कैंसर ऑस्ट्रेलिया। शब्दों को खोजना - जब आपका कैंसर बढ़ जाए तो बातचीत प्रारंभ करना।

अस्वीकरण

कैंसर ऑस्ट्रेलिया जानकारी के उपयोग या उस पर भरोसे के कारण हुई किसी भी चोट, हानि या क्षति के लिए कोई भी देयता स्वीकार नहीं करता है। कैंसर ऑस्ट्रेलिया सर्वोत्तम उपलब्ध प्रमाण के आधार पर सामग्री विकसित करता है, हालाँकि यह जानकारी की सटीकता या पूर्णता की गारंटी नहीं दे सकता है और कोई कानूनी देयता या उत्तरदायित्व को नहीं मानता है।

भूमिका

यह जानना कि आपको सैकण्डरी कैंसर (शरीर के मूल कैंसर वाले हिस्से से कैंसर के सेल्स के अलग होकर अन्य हिस्से में जाकर बढ़ने पर होने वाला कैंसर) है तो नई प्रकार की चुनौतियां प्रस्तुत हो सकती हैं। इस संक्रमण की भयावहता को स्वीकारना अपरिहार्य हो सकता है। यह गाइड इस संक्रमण में, आपको नियंत्रण लेने में समर्थ बनाने के लिए, आपकी मदद करने के लिए तैयार की गई है। आपको उन लोगों के साथ बातचीत करने में मदद करके जो आपकी सहायता कर सकते हैं, आपके परिवार, मित्र और आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम इस संक्रमण के दौरान आपके साथ हो सकते हैं।

सबसे मुश्किल पहला चरण बातचीत शुरू करने के लिए शब्द खोजना है। यह गाइड आपको उन मुश्किल भरी पहली बातचीत में मदद करने के लिए तैयार की गई है और इसमें उन महिलाओं के अनुभवों का वर्णन करने वाली बातें और कहानियाँ शामिल हैं जिन्हें स्तन या डिंबग्रंथि कैंसर हुआ हो। हम आशा करते हैं कि आपको उनके शब्द आश्वस्त करने वाले लगे और गाइड आपको आवश्यकतानुसार देखभाल और सहायता प्राप्त करने में तथ्यात्मक जानकारी और प्रेरणा दोनों के स्रोत प्रदान करे।

डॉ. हेलेन जोर्बास

मुख्य कार्यकारी अधिकारी

कैंसर ऑस्ट्रेलिया

परिचय

यह गाइड स्तन या डिंबग्रंथि कैंसर से पीड़ित महिलाओं को इस बारे में मदद करने के लिए विकसित किया गया है कि कैंसर फैलने पर किस प्रकार प्रशामक देखभाल उन्हें जीवन जीने में मदद कर सकती है। इसका लक्ष्य महिलाओं और उनके देखभालकर्ताओं और स्वास्थ्य सेवा टीम को कैंसर देखभाल के अक्सर गलत समझे गए क्षेत्र के बारे में चर्चा करने में मदद करना है। अनेक लोगों को लगता है कि प्रशामक देखभाल केवल उन लोगों के लिए है जो मर रहे हैं या जो अपने जीवन के अंत के निकट हैं। वास्तव में, सैकण्डरी कैंसर** के लिए कोई भी उपचार जो लक्षणों को कम करता है और रोजमर्रा के जीवन को बेहतर बनाता है उसे प्रशामक देखभाल कहा जा सकता है।

प्रशामक देखभाल के बारे में भ्रम का अर्थ है कि लोग अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम या अपने परिवार और मित्रों के साथ इसके बारे में बात करने के प्रति अनिच्छुक रहते हैं। इसके फलस्वरूप वे अपनी कैंसर यात्रा के दौरान महत्वपूर्ण और मूल्यवान देखभाल से वंचित रह जाते हैं।

** सैकण्डरी कैंसर को उन्नत या मेटास्टेटिक कैंसर भी कहा जाता है

आपकी मदद करने के लिए दूसरों को मदद करना

यदि आपको स्तन या डिंबग्रंथि में सैकण्डरी कैंसर है, तो आपकी देखभाल और सहायता की जरूरत इस पर निर्भर करती है कि आप शारीरिक और भावनात्मक रूप से कैसा महसूस कर रहे हैं। आपके पार्टनर, बच्चे और देखभालकर्ताओं को भी समय-समय पर मदद की जरूरत पड़ेगी। प्रशामक देखभाल सेवा आपके लिए आवश्यकतानुसार सहायता पाना सुनिश्चित कर सकती है। जब आप आमतौर पर ठीक महसूस कर रही हों तो मदद माँगने के बारे में सोचना कुछ अजीब प्रतीत हो सकता है। हालाँकि, मदद और सहायता स्वीकार करने से आप अपने लिए अधिक महत्वपूर्ण चीजों के लिए अपनी ऊर्जा बचा सकते हैं।

कुछ औरतों ने कहा उन्हें बिल्कुल अनुमान नहीं था कि प्रशामक देखभाल क्या प्रदान कर सकता है जब तक कि उन्होंने स्वयं इसका अनुभव नहीं किया, और फिर इच्छा जाहिर की कि उन्होंने पहले क्यों नहीं मदद माँगा।

प्रशामक देखभाल के बारे में पता लगाने का अर्थ है कि यदि अतिरिक्त सहायता की जरूरत हो तो आपको पता हो कि क्या सहायता उपलब्ध है। आप यह भी पा सकते हैं कि कुछ सेवाएँ हैं जिनकी आपको अभी भी जरूरत पड़ सकती है।

“मैं बहुत ही गौरवान्वित महसूस कर रही थी। मैं मदद स्वीकार करने के बारे में थोड़ा बहुत सीख रही हूँ। और मुझे लगता है कि इसे सीखने का एक हिस्सा यह जानना है कि आप मदद पाने के पात्र हैं।”

आपके परिवार और मित्र

सैकण्डरी कैंसर की पहचान और उपचार के बारे में बात करना और आप ऐसा कैसे करते हैं यह बहुत व्यक्तिगत होता है। अनेक लोगों के लिए यह बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अपने पार्टनर और अपने निकट के लोगों के साथ खुली बातचीत बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आपके बच्चे हैं, तो आप उनके साथ भी बातचीत करना चाह सकते हैं ताकि उन्हें समझ आ जाए

कि उनके इर्दगिर्द क्या हो रहा है। जितना संभव हो सके उनके प्रश्नों का जवाब ईमानदारीपूर्वक उन शब्दों में दें जिन्हें वे समझ सकते हों। एक बार यह समझा दिया जाए तो, जो होने वाला है उसकी कल्पना करना उनके लिये वास्तविकता की तुलना में संभवतः ज्यादा परेशान करने वाला हो सकता है।

इस गाइड में प्रदान जानकारी आपको इन बातचीत में मदद करने के लिए तैयार की गई है। इसका उपयोग आरंभिक बिंदु की तरह करें और याद रखें कि आप आवश्यकता पड़ने पर अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से मदद और सहायता माँग सकते हैं।

एनी की कहानी

"मुझमें 4 साल पहले उन्नत डिंबग्रंथि कैंसर का पता चला था। मैं ठीक महसूस करती हूँ लेकिन मैं पहले के मुकाबले अधिक थक जाती हूँ और जिससे मैं धीमी हो जाती हूँ। मेरे डॉक्टर ने प्रशामक देखभाल सेवा से मेरा संपर्क करा दिया। उन लोगों ने मेरे लिए कई चीजों की व्यवस्था की। वे आए और घर का मूल्यांकन किया और बाथरूम में कुछ रेलिंग लगा दिए। मुझे नहीं लगा था कि मुझे उनकी जरूरत है लेकिन नहाते समय बैठ पाना वाकई बहुत मददगार रहा - विशेषकर जब मेरा दिन बहुत धीमे-धीमे गुजर रहा हो।

एक फ़िजियोथिरेपिस्ट भी है जो घर में आता है। और एक घरेलु सहायक भी है जो हर 2 सप्ताह में आता है। मैं अभी भी डस्टिंग (झाड़-पोंछ) करती हूँ और पोछा मारती हूँ लेकिन भारी काम करने के लिए किसी का होना बहुत अच्छा है। इससे मेरी बेटियों को भी राहत मिली है – वे पास में ही रहती हैं लेकिन इसका अर्थ है कि उनके ऊपर से कुछ भार कम हो गया है, यह जानते हुए कि कोई और भी है जो मदद कर सकता है..."

प्रशामक देखभाल के बारे में

जब आप प्रशामक देखभाल के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करते हैं, आप शायद जानना चाहें कि आप और आपके निकट के लोगों के लिए इसका क्या अर्थ है।

प्रशामक देखभाल के बारे में ये प्रमुख तथ्य आपको अपने कुछ आरंभिक प्रश्नों का उत्तर देने में मदद कर सकते हैं।

- प्रशामक देखभाल उन लोगों के जीवन की गुणवत्ता को सुधार सकती है जिनमें सैकण्डरी या उन्नत स्तर वाला कैंसर है।
- प्रशामक देखभाल केवल उन लोगों के लिए नहीं है जो मृत्यु की ओर बढ़ रहे हैं।
- प्रशामक देखभाल दर्द से राहत प्रदान कर सकती है और इसमें लक्षणों से राहत के लिए रेडियोथेरेपी, कीमोथेरेपी या सर्जरी जैसे सक्रिय उपचार शामिल हो सकते हैं।
- प्रशामक देखभाल रोगियों और उनके परिवार को भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक सहायता भी प्रदान करती है।
- बीमारी के बाद के चरणों में, प्रशामक देखभाल लोगों को मृत्यु की तैयारी में मदद कर सकती है।

- प्रशामक देखभाल घर, समुदाय, अस्पताल या किसी बाह्य रोगी क्लीनिक या किसी आश्रम या विशेषज्ञ प्रशामक देखभाल इकाई में प्रदान की जा सकती है।
- आपको कैंसर होने का पता लग जाने के बाद किसी भी समय किसी प्रशामक देखभाल सेवा केंद्र में भेजा जा सकता है।
- आप प्रशामक देखभाल पाने के दौरान अपनी शेष स्वास्थ्य सेवा टीम से उपचार पाना भी जारी रख सकते हैं।
- अनेक चिकित्सकों (GPs) के पास प्रशामक देखभाल का व्यापक कौशल तथा प्रशामक देखभाल टीम के अन्य सदस्यों के साथ प्रभावी ढंग से कार्य करने का अनुभव होता है। प्रशामक देखभाल पाने का अर्थ यह नहीं है कि आप अब अपने चिकित्सक से उपचार पाने में समर्थ नहीं रहे हैं।

चित्र का विवरण

यह एक फूल का चित्र है। केंद्र में 'आप और चिकित्सक' सूचीबद्ध हैं। दक्षिणावर्त दिशा में (घड़ी की सुईयों के घूमने की दिशा में) केंद्र को घेरते हुए पाँच पंखुड़ियाँ हैं जिनमें से प्रत्येक एक सहायता केंद्र का प्रतिनिधित्व करती हैं, शीर्ष से आरंभ करते हुए ये अस्पताल, समुदाय, प्रशामक देखभाल इकाई, आश्रम, और घर के रूप में सूचीबद्ध हैं। इनके चारो तरफ पाँच पंखुड़ियाँ हैं जो उपलब्ध सहायता के प्रकार दिखाती हैं, शीर्ष के आरंभ करते हुए और दक्षिणावर्त दिशा में बढ़ते हुए ये निम्न शीर्षक के अंतर्गत सूचीबद्ध हैं, भावनात्मक समर्थन — परामर्श, समर्थन समूह, आध्यात्मिक समर्थन। व्यावहारिक सहायता – घरेलु सहायता, गतिशीलता सहायता, वित्तीय सलाह। जीवन के अंतिम दिनों में देखभाल – योजनाएँ बनाना, रोगी और परिवार के लिए सहायता, शोक सहायता। परिवार/देखभालकर्ता – देखभालकर्ता सहायता और परामर्श, रैस्पाइट देखभाल, जानकारी। अच्छी तरह से जीना – लक्षण नियंत्रण, दर्द से राहत, आहार और व्यायाम, विश्राम।

प्रशामक देखभाल सेवा का सिंहावलोकन

मुश्किल प्रश्न पूछना

आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपको प्रशामक देखभाल के बारे में जानकारी प्रदान कर सकती है और आपके उत्तरों का जवाब दे सकती है। हालाँकि, कुछ ऐसे प्रश्न हो सकते हैं जिन्हें पूछने में आपको चिंता हो रही हो। या कुछ ऐसे प्रश्न हो सकते हैं जिनके बारे में आपने अभी सोचा ही नहीं हो।

यह अनुभाग प्रशामक देखभाल के बारे में उन महिलाओं के साथ चर्चा पर आधारित है जिनमें स्तन या डिंबग्रंथि के सैकण्डरी कैंसर का पता लग चुका है। यह जानकारी आपको अपने निदान और देखभाल के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम या अपने परिवार और मित्रों के साथ बातचीत करने में मदद कर सकती है। याद रखें कि कोई प्रश्न 'बेवकूफी भरा' नहीं होता है – यदि आपके पास कोई प्रश्न है, तो संभावना है कि आप अकेले नहीं है।

"मुझे प्रशामक देखभाल के लिए भेजे जाना अच्छा नहीं लगा था जब मुझमें केवल सैकण्डरी रोग का पता लगा था लेकिन मैंने इसे वाकई बहुत उपयोगी पाया। उन्होंने मुझे बताया कि वित्तीय सहायता के लिए किस प्रकार आवेदन करूँ और उन्होंने मुझे मेरे कंधे के नीचे होने वाले दर्द को नियंत्रित करने के बारे में उपयोगी सुझाव दिए।"

यदि मैं प्रशामक देखभाल लेती हूँ, तो क्या इसका अर्थ यह होगा कि मेरे उपचार का लक्ष्य बदल गया है?

प्रशामक देखभाल में कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी या सर्जरी जैसे सक्रिय उपचार शामिल हो सकते हैं। ये उपचार, कैंसर को नियंत्रित करके, लक्षणों और दर्द को नियंत्रण में रख कर आपको अच्छी तरह जीने में मदद कर सकते हैं।

क्या मेरे पास अभी भी कोई विकल्प हैं?

आपके उपचार विकल्प अनेक चीजों पर निर्भर करेंगे, जिसमें आपका कैंसर, आपके लक्षण और आपका सामान्य स्वास्थ्य शामिल है। जैसा कि आप पृष्ठ 5 पर प्रशामक देखभाल सेवाओं के सिंहावलोकन से देख सकते हैं, प्रशामक देखभाल में अनेक सेवाएँ उपलब्ध हो सकती हैं। आपको शायद इन सबकी जरूरत न पड़े, और आपकी जरूरत समय के साथ बदल सकती हैं। आप अपनी जरूरतों, अपनी निजी मान्यताओं और अपने अनुभवों के आधार पर, जिसमें उपचार रोकने का निर्णय शामिल है यदि यह आपकी प्राथमिकता हो, अपनी देखभाल के बारे में निर्णय लेने के पात्र हैं।

क्या प्रशामक देखभाल केवल जीवन के अंतिम दिनों के देखभाल के लिए है?

सैकण्डरी कैंसर वाली महिलाओं के लिए प्रशामक देखभाल की भूमिका है। आपको सेवा का उपयोग लगातार करने की जरूरत नहीं है। यह आपके जीवन में आवश्यकता बदलने के अनुसार आ या जा सकती है। प्रशामक देखभाल आपके समग्र सुख का ध्यान रखने के लिए व्यापक सेवाएँ प्रस्तुत कर सकती है। इसमें आपकी भावनाओं के बारे में बातें करना, आध्यात्मिक या व्यावहारिक सहायता, साथ ही साथ आपके लक्षणों के प्रबंधन के बारे में विचार विमर्श करना शामिल हो सकता है। आपको परेशान करने वाली किन्हीं समस्याओं के बारे में अपनी प्रशामक देखभाल टीम से बातचीत करें।

क्या मेरी स्वास्थ्य सेवा टीम बदल जाएगी?

कुछ लोग चिंता करते हैं कि यदि वे प्रशामक देखभाल पाते हैं, तो उनकी देखभाल का प्रबंध करने वाले लोग बदल सकते हैं। हालाँकि, विशेषज्ञ प्रशामक देखभाल टीम, उपचार टीम का बस एक दूसरा हिस्सा है। आपकी देखभाल का प्रबंधन अभी भी आपके मौजूदा चिकित्सक द्वारा किया जा सकता है, जो टीम के सबसे महत्वपूर्ण सदस्यों में से एक बना रह सकता है, लेकिन कुछ अतिरिक्त स्वास्थ्य पेशेवर भी शामिल हो सकते हैं।

मैं भविष्य की योजना किस प्रकार बनाऊँ?

हर कोई स्तन या डिंबग्रंथि कैंसर के उपचार के प्रति अलग-अलग प्रतिक्रिया देता है। हर किसी की सहायता और जानकारी जरूरतें अलग होती हैं, और हर कोई इस मामले में अलग होता है कि वह भविष्य के बारे में कितना सोचना चाहता है। अपने निकट के लोगों के साथ बातचीत करके आप भविष्य की योजना बनाने की ओर पहला कदम उठा सकते हैं। प्रशामक देखभाल सेवाएँ प्राप्त करने का विषय उठाना तब बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है जब आपके मित्रों और परिवार को न पता हो कि आपकी बीमारी आगे बढ़ चुकी है। आप उन्हें आश्वस्त कर सकती हैं कि प्रशामक देखभाल का अर्थ जीवन के अंतिम दिनों का देखभाल नहीं है, इसका अर्थ आपको सहायता प्रदान करने वाली व्यापक सेवाओं तक पहुँचना है।

"मुझे लगता था कि एक बार आपने प्रशामक देखभाल पाना आरंभ कर दिया तो मतलब आप मरने वाले हैं। मुझे नहीं पता था कि जब आप संकटपूर्ण परिस्थिति में रहते हैं तो यह प्रारंभ किया जा सकता है और फिर जब आप बेहतर हो जाते हैं तो इसे रोका जा सकता है।"

मैरी की कहानी

“मुझे 12 वर्षों से सैकण्डरी स्तन कैंसर है और मैं पिछले 3 वर्षों से यदा-कदा प्रशामक देखभाल टीम से सहायता प्राप्त कर रही हूँ। मुझमें उनके साथ सहभागिता के बारे में केवल सकारात्मक अहसास हैं। यह हर समय नहीं चलता लेकिन मुझे पता है कि जब मुझे जरूरत पड़ेगी वे साथ होंगे।

जब आप प्रशामक देखभाल का जिक्र करते हैं तो लोग उछल पड़ते हैं क्योंकि उन्हें इसका मतलब जीवन का अंत लगता है। अस्पताल में एक सामाजिक कार्यकर्ता ने मुझे इसके बारे में बताया। वह बोली, इसका अर्थ जीवन का अंत नहीं है, यह बस आपको सामान्य जीवन की ओर लौटने में मदद करने के लिए है।

पिछले साल मैं एक बहुत बुरे दौर से गुजरी। मुझे बहुत ज्यादा दर्द होता था और यह मुझे बहुत बीमार बना देता था इसलिए मैं ठीक से खा भी नहीं पाती थी। मैंने प्रशामक देखभाल नर्स से बात की और वह मेरे घर आई और मुझे एक इंजेक्शन दिया और मेरे लिये दूसरा तैयार कर दिया जो मैं खुद ले सकी।

उसने मुझे कुछ घंटों के बाद कॉल किया और अगले दिन यह देखने के लिए फिर आई कि मैं ठीक हूँ। उसने बताया कि यदि दर्द जारी रहता है तो मुझे कुछ समय के लिए अस्पताल जाने की जरूरत पड़ सकती है – लेकिन यह मंद पड़ गया और मुझे जाने की जरूरत नहीं पड़ी। उसने मेरे लिए एक डायटीशियन से भी एक अपॉइंटमेंट ली।

उसके बाद प्रशामक देखभाल नर्स हर कुछ सप्ताह पर मेरे घर आई और मुझे देखा। यह जान कर बहुत सांत्वना मिलती है कि मुझे जरूरत पड़ने पर वह बस एक फ़ोन कॉल की दूरी पर है। और मैं उससे वे प्रश्न पूछ सकती हूँ जो मैं डॉक्टर से पूछना नहीं चाहती थी।

उन्होंने मुझे अन्य बहुत सारी सेवाओं के संपर्क में भी ला दिया है जिनके बारे में मैं सोच भी नहीं सकती थी – म्यूज़िक थीरेपी और मेडीटेशन। उन्होंने मुझे बताया कि क्या उपलब्ध है और यह मेरे ऊपर निर्भर करता है कि मैं लेना चाहती हूँ या नहीं – लेकिन मैं वाकई खुश हूँ कि मैंने लिया...”

बातचीत आरंभ करना

उपलब्ध प्रशामक देखभाल और सेवाओं के बारे में और अधिक जानने के लिए, अपने चिकित्सक (GP) या स्वास्थ्य सेवा टीम के किसी अन्य सदस्य से बात करें। इस बातचीत का अर्थ यह नहीं कि आपके उपचार को बदलने की जरूरत है। इसका अर्थ यह भी नहीं कि आपको तत्काल प्रशामक देखभाल सेवाएँ लेनी हैं या आप अपनी स्वतंत्रता खो देंगी। हालाँकि, उपलब्ध सेवाओं के बारे में पता लगाना आपको और आपके निकट के लोगों को आवश्यकता पड़ने पर मूल्यवान देखभाल और सहायता तक पहुँच प्रदान करेगा।

अपने परिवार और मित्रों के साथ बातचीत आरंभ करने से, आप निम्न जैसे वाक्यांशों का प्रयोग उपयोगी पा सकते हैं:

हालाँकि आपके लिए यह सुनना और मेरे लिए बात उठाना मुश्किल है, मुझे आपके साथ कुछ वाकई महत्वपूर्ण जानकारी साझा करने की जरूरत है।

मुझे आपसे अपनी स्थिति में परिवर्तन के बारे में बात करनी है। दुर्भाग्यवश कैंसर फैल गया है – जिसकी हम लोगों ने आशा नहीं की थी। लेकिन ऐसा लगता है कि अभी भी बहुत से विकल्प खुले हैं, इसलिए हमें उनके बारे में और पता लगाने की जरूरत है।

मेरे पास आपको यह बताने का कोई आसान तरीका नहीं है कि उपचारों ने कैंसर का इलाज नहीं किया है। मुझे पता है कि यह ऐसा कुछ नहीं है जिसे आप सुनना चाहते थे, और यह मेरे लिए एक सदमें की तरह है। इसके फलस्वरूप आने वाली चुनौतियों से निपटना इसे पहले के मुकाबले और महत्वपूर्ण बना देता है कि हम इन चीजों के बारे में बात कर सकें।

उपयोगी संसाधन

अपनी स्वास्थ्य टीम से प्राप्त जानकारी के अतिरिक्त, आप अलग-अलग संसाधनों से जानकारी पाने को उपयोगी पा सकते हैं। नीचे प्रदान संगठन एक अच्छा प्रारंभिक बिंदु हैं।

कैंसर काउंसिल हेल्पलाइन (Cancer Council Helpline) आपके क्षेत्र में उपलब्ध सेवाओं के बारे में नवीनतम, स्थानीय जानकारी प्रदान करती है। ऑस्ट्रेलिया में कहीं से भी 13 11 20 को कॉल करें। वेबसाइट www.cancer.org.uk

ब्रेस्ट कैंसर नेटवर्क ऑस्ट्रेलिया (Breast Cancer Network Australia BCNA) स्तन कैंसर से पीड़ित ऑस्ट्रेलियावासियों की राष्ट्रीय आवाज़ है। BCNA स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं द्वारा विकसित स्तन कैंसर संबंधित जानकारी और संसाधन प्रदान करता है, जिसमें सैकण्डरी स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं के लिए मुफ़्त होप एंड हर्डल्स पैक शामिल है।

सूचना हेतु फ़ोन: 1800 500 258 वेबसाइट: www.bcna.org.au

ओवेरिएन कैंसर ऑस्ट्रेलिया (Ovarian Cancer Australia) डिंबग्रंथि कैंसर से पीड़ित महिलाओं के लिए जानकारी और संसाधन प्रदान करता है, जिसमें एक मुफ़्त रेज़ीलीएंस किट, और साथ ही साथ सहायता समूह शामिल है।

सूचना हेतु फ़ोन: 1300 660 334 वेबसाइट: www.ovariancancer.net.au

CareSearch प्रशामक देखभाल जानकारी और प्रमाण के लिए एक ऑनलाइन संसाधन है।

सूचना हेतु फ़ोन: (08) 7221 8233 वेबसाइट: www.caresearch.com.au

canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2010

FTW C(h)